

第159号
平成28年4月1日
＝編集・発行＝
富田林市立
中央・東・金剛公民館

とんだばやし

公民館だより

中央公民館主催講座
1・2・3P
東公民館主催講座
3P
金剛公民館主催講座
4P

開催日時・内容は都合により変更される場合があります。また受講生が少数の場合、開講できないこともありますので予めご了承願います。

講座のお申し込みは

講座を実施する公民館に往復はがき
または来館で申請をお願いします

- ☆1講座につき1枚のはがきが必要です
- ☆来館の場合は、通常はがきをご持参ください
- (一部、申し込み方法・時期が異なる講座があります。詳細は各講座要項をご覧ください)

▼受付期間

4月20日(水)までに開催の公民館へ(はがき必着)
申し込み多数の場合は、抽選となります
※抽選は、申し込み締切日の翌開館日の午前10時より順次実施します
<開館時間 火～土：午前9時～午後9時
日：午前9時～午後5時 月曜日は休館>
※電話での受付は行いません

<往信表面>	<返信裏面>
<p>往</p> <p>52円</p> <p>〇〇〇〇〇〇</p> <p>〇〇公民館講座係</p> <p>開催する公民館の住所</p> <p>※それぞれの公民館の住所は中央11P 東113P 金剛114Pに掲載しています。</p>	<p>なにも書かないでください</p>

<返信表面>	<往信裏面>
<p>返</p> <p>52円</p> <p>あなたの住所</p> <p>あなたの氏名</p>	<p>①講座番号と講座名(例：中-00「〇〇入門」)</p> <p>②あなたの氏名(ふりがな) +子どもの名前、年齢、性別(親子教室等)</p> <p>③あなたの住所+市内在勤 在学の方は会社、学校等の名称</p> <p>④電話番号(携帯可)</p> <p>⑤年齢(～歳代で可)・性別</p> <p>⑥その他 ・複数講座に申し込みの場合、優先順位(「第1希望」等を明記)(1講座に、はがき1枚が必要)</p> <p>・託児教室等、申し込みの場合乳幼児の名前、年齢</p>

中央公民館の講座

(お問合せ：電話 0721-24-3333、FAX 26-1966)

宛先：〒584-0093 本町16-28

中央公民館 講座係 宛

※講座番号・住所・氏名・電話の記入お忘れなく

憲法月間行事

笑福亭学光の“笑うて笑うてイキイキ人生”

～コミュニケーション力アップで楽しいシルバーエイジ～



「お笑い福祉士」の肩書を持つ笑福亭学光さんから、コミュニケーションをスムーズにする笑いの効能についてたっぷりお話ししていただきます。

共催：中央公民館クラブ連絡会

- と き：5月28日
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後2時～3時30分
- 定 員：80人(当日先着順受付)
- 講 師：落語家 笑福亭学光(しょうふくてい・がっこ)

☆この講座は、申し込み不要です。
当日、直接会場(中央公民館・2階ホール)に、開始10分前までにお越しください。

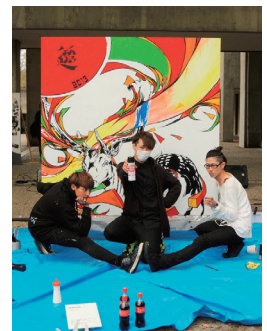


中-01 『色彩の祭典』透明回線と一緒に絵を描いてピカピカ光らせよう!

透明回線は、ライブペイントと音響・映像を融合させた空間そのものを作品とし、独自の世界観を追求する南河内在住のパフォーマンスグループです。今回のワークショップではみんなと一緒に絵を描いた後にプロジェクションマッピングを使ってピカピカと光らせます。

- と き：5月14日
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後1時30分～4時
- 対 象：4歳以上の子どもとその保護者
(小学校4年生以上は子どもだけの参加も可)
- 定 員：15組
- 教材費：無料
- 準備物：汚れてもよい服装(保護者も)
- 講 師：透明回線(パフォーマンスグループ)

アートおどろく
こうみんかん



※申込多数で抽選となった場合は締切日の翌開館日の午前10時より、順次公開抽選を行います。

中-02 新聞バッグをつくろう！

この講座の受付は4/15(金)締切(必着)です。

つくって楽しい！もらってうれしい！子どもからお年寄りまでサイズや用途を変えて自宅にあるものでつくれます。詳しいレシピ付きなので、つくり方を忘れてしまった場合でも大丈夫。ご自宅でもつくれるようになります。



開催協力：中央図書館

- と き：4月23日
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 対 象：子どもからお年寄りまで
(小学校4年生以下は保護者同伴)
- 定 員：20人
- 教材費：無料
- 準備物：工作ばさみ、定規、スティックのり、ホッチキス
- 講 師：小豆 美佐

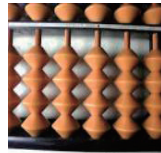


中-03 大人のそろばん教室 ゲームとそろばんで脳の活性化

高齢者教室



いつまでも若々しく元気いっばいの生活を送るために、数や図形のゲームとそろばんで脳の活性化にチャレンジしましょう！「成績」はつけません。数字が苦手な方も気軽にご参加ください。



- と き：① 5/11 ② 5/25 ③ 6/8 ④ 6/22 ⑤ 7/13 ⑥ 7/27 ⑦ 9/14 ⑧ 9/28
- 曜 日：第2・4水曜日
- 時 間：午前10時～11時
- 対 象：満60歳以上の人(今年度)
- 回 数：8回
- 定 員：30人
- 教材費：300円(テキスト代)
- 準備物：そろばん
- 講 師：西 優子(公民館特技登録者・そろばん講師)ほか

中-04 ふるさとの魅力を再発見！富田林百景+



参加者自らが、富田林とその周辺地域の魅力の情報発信者となって活躍していただく講座です。今年は、「富田林の石灯籠と道標」について館内学習・館外学習を行いながら、その成果をブログとCDブックにまとめるグループワークを行います。【富田林百景ブログ：blog.goo.ne.jp/omorotondabayashi】



- と き：① 5/11 ② 5/25 ③ 6/8 ④ 6/22 ⑤ 7/13 ⑥ 9/14 ⑦ 9/28 ⑧ 10/12 ⑨ 10/26 ⑩ 11/30 ⑪ 12/14 ⑫ 1/11 ⑬ 1/25 ⑭ 2/8 ⑮ 2/22 ⑯ 3/8 ⑰ 3/22 (都合により日程変更あり)
- 曜 日：水曜日
- 時 間：午後1時30分～4時
(館外学習の場合、変更あり)
- 回 数：17回
- 定 員：40人
- 講 師：玉城 幸男(地域史研究家)
林 保夫(地域史研究家)
- ☆具体的なカリキュラム、館外学習の内容については講座で決定します。
- ☆館外学習の歩行距離は1回につき5～7km程度です。
- ☆館外学習参加者は、傷害保険(1回30円)に加入。交通費・拝観料は自己負担。

☆このページの講座は中央公民館で開催します

中-05 日曜朝のデッサン教室 ☆初心者対象

デッサンは全ての絵画の土台。この講座は絵画にチャレンジするのは初めて、という方のためにデッサンの基礎の基礎から学びます。社会人の方はもとより、中学生以上の学生さんも歓迎！

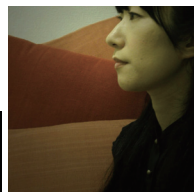


- と き：① 5/22 ② 6/5 ③ 6/19 ④ 7/3 ⑤ 7/17 ⑥ 9/4 ⑦ 9/18 ⑧ 10/2 ⑨ 10/16 ⑩ 10/30
- 曜 日：日曜日
- 時 間：午前10時～正午
- 回 数：10回
- 定 員：16人(絵画関係の公民館クラブに所属されている方は定員を超えた場合、参加をご遠慮いただく場合があります)
- 講 師：高橋 章子(画家)
- 準備物：カルトン(画板、4つ切りサイズ)、鉛筆(H、HB、2B、3B、4B、5B)、カッター、練り消し、消しゴム、クリップ2個(ケント紙をとめる為)
- 教材費 ケント紙代とモチーフ代で1人1,000円程度
- ※準備物のうちカルトン、練り消しは共同購入可。詳細は受講決定時にお知らせします。

中-06 井上ヒデコ『幾何学ステンドグラスの世界』

アートおどろくこうみんかん

井上ヒデコさんは富田林市在住のステンドグラス作家です。その作品は通常のステンドグラス作品とは異なり、幾何学的に組まれた鋭角的なテイストが特徴です。今回のイベントではきらめきファクトリーにて、展示会とワークショップをおこない、井上さんの世界に多角的・立体的に迫ります。



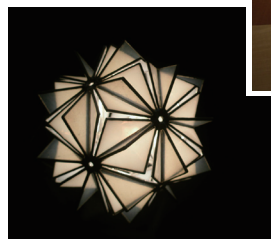
<展示会：富田林市観光交流施設 きらめきファクトリー(本町19-8)にて開催>

■と き：5/19(木)～5/22(日)10時～18時(20日は20時まで)

<ワークショップ：きらめきファクトリーにて開催>

- と き：5/21(土)午後2時～4時
- 内 容：紙を使った幾何学工作
- 対 象：中学生以上
- 定 員：10人
- 材料費：無料
- 準備物：カッター、はさみ、スティックのり、両面テープ

この講座の受付は5/13(金)締切(必着)です。
※申込は中央公民館へ



中央公民館×きらめきファクトリー開催連携事業

お申込み多数の場合は抽選となります。受付締切日に定員に達しなかった講座は、以後先着順でお申込みを受け付けます(都合により定員に達する前に締め切る場合があります)



このマークのある講座は、手話通訳が可能です。申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

中-07
金-01

とん だ ばやし もん

富田林産でつくろう！ ～イチゴを使って春のスイーツ作り～

富田林でとれる旬の食材を使った料理をつくりながら、地域への理解を深めていきます。小学生から大人まで参加を歓迎します！



- と き ①5月14日(土) 午前10時～午後2時
②5月21日(土) 午前10時～午後2時
- と ころ：①金剛公民館 ②中央公民館
- 内 容：イチゴ大福とイチゴジャム作り
- 対 象：小学生以上(小学生3年生以下は保護者同伴)

- 定 員 ①16人 ②20人
- 教材費 ひとりにつき500円
- 講 師 富田林市生活改善クラブ
- ※この講座は同内容で中央と金剛の各公民館で実施します。



富田林生活を略した「とんかつ」は、富田林市の認知度の向上や市外在住者の移住及び市民の定住を促進することを目的とした本市の取り組みをあらわすプロモーションワードです。富田林市立公民館では、富田林を活性化するための講座として「とんかつ」講座を企画してまいります。

東公民館の講座

宛先：〒584-0045 山中田町1-5-50
東公民館 講座係 宛

(お問合せ：電話 0721-25-1772、FAX 26-1977) ※講座番号・住所・氏名・電話の記入お忘れなく

東-01 おもてなしの英会話

外国人旅行者が年々増え、接する機会も多くなりました。いろいろな場面を想定した会話を学んで、おもてなしの心を表現してみませんか？

- と き：5月10日～7月12日
- 曜 日：毎週火曜日
- 時 間：午後7時～8時30分
- 対 象：中学校卒業程度の英語力(英検3級)のある人
- 回 数：10回
- 定 員：16人
- 講 師：D.MIYAMATO (インストラクター)



東-02 トラディショナルフラ入門

フラダンスブームもようやく落ち着きました。今こそ本格的なフラを基礎から学んでみませんか。

- と き：5月13日～7月15日
- 曜 日：金曜日
- 時 間：午後7時～8時30分
- 対 象：フラ体験のない女性
- 回 数：10回
- 定 員：16人
- 準備物：Tシャツ、フレアスカート
- 講 師：小間 恵子 (キラウェア主宰)



東-03 PAPERNICA! ～ペパニカをつくりにしよう～

PAPERNICA (ペパニカ) とは、紙でつくるアコーディオンのことです。作り手によって音色がちがう不思議な可愛い楽器です。

- と き：5月31日
- 曜 日：火曜日
- 時 間：午前10時～正午
- 回 数：1回
- 定 員：16人
- 教材費：2,500円
- 講 師：岡田 路子 (音楽家・ペパニカ考案者)



東-04 声出しは健康への第一歩

高齢者教室

テレビを見たり、ラジオを聞くだけでは、毎日がつまらない。お腹の底から声を出して、おしゃべりし、笑いましょう。その第一歩が、この講座です。

- と き：①6/1 ②6/15 ③6/29
- 曜 日：水曜日
- 時 間：午後1時30分～3時
- 回 数：3回
- 定 員：16人
- 講 師：桜田美枝 (ピアニスト)





このマークのある講座は、手話通訳が可能です。申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

金剛公民館の講座

宛先：〒584-0072 高辺台 2-1-2

金剛公民館 講座係 宛

(お問合せ：電話 0721-28-1121、FAX 29-5900) ※講座番号・住所・氏名・電話の記入お忘れなく



手話通訳つき

金-02 『怒り』のコントロール ～イライラしない子育て～

子どもとの生活は想定外のことがばかり、あせって感情をうまくコントロールできず、子どもに当たったりすることはありませんか？イライラと上手に付き合い、楽しい子育てをしたい！そんなあなたのための講座です。



ワークショップ

- 曜日：毎週木曜日
- 時間：午前10時～正午
- 回数：3回 ■定員：20人
- 準備物：筆記用具
- 講師：大谷 裕美子 (親楽習インストラクター)

託児併設

対象：講座受講生が同伴する乳幼児
定員：5人 (託児教室利用を希望される方は、申し込み時に「託児教室希望」と明記し、子どもの名前・年齢 [○歳△ヵ月] を記入してください)

- 対象：市内在住・在勤の子育て中の方で、必ず3回受講できる人
- とき：① 5/12 ② 5/19 ③ 5/26

金-03 初心者イラスト入門!! ～ワンポイントのアクセントにイラストを描こう～

人や動物・花といった物がメモ帳やチラシなどに簡単に挿絵として描けたらいいと思いませんか？チラシの効果もあがり、あなたのイメージアップにもつながります。

- とき：① 5/11 ② 5/25
 - 曜日：毎回水曜日
 - 時間：午前10時～正午
 - 回数：2回
 - 定員：12人
 - 指導：森本 亮子 (イラストレーター)
- ※準備物等は受講決定時にお知らせします。

☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金-04 笑って健康・笑いヨガ入門

ひとりで笑うのはなかなか難しいけれど、みんなで笑えば楽しいひと時がもてます。健康の源に笑いは欠かせません。ストレス解消にもってこい。また笑うことは糖尿病やリウマチ改善、がん予防にも効果があると言われてます。この講座で、あなたも楽しく思いっきり笑いながら体を伸ばしてみましよう。



- とき：① 6/2、② 6/16、③ 6/30
- 曜日：毎回木曜日
- 時間：午前10時～11時30分
- 回数：3回 ■定員：20人
- 服装：動きやすい服装
- 講師：池川 茂子 (LYIU 認定笑いヨガティーチャー)

町のすぐれ者講座

金-05 月一健康体操



手話通訳つき

加齢とともに減少する筋力・気力。健康寿命を延ばすためにも、みんなと一緒にゲームをしながら、心も体もリフレッシュさせ、筋力と気力をアップさせませんか？

- 対象：満65歳以上の人 (昨年受講された方はご遠慮ください)
- とき：① 5/13 ② 6/10 ③ 7/8 ④ 9/9 ⑤ 10/14 ⑥ 11/18 ⑦ 12/9 ⑧ 29年1/13 ⑨ 2/10 ⑩ 3/10

- 曜日：毎回金曜日
- 時間：午後1時～2時30分
- 回数：10回 ■定員：30人
- 準備物：ヨガマットまたはタオルケット
- 教材費：500円
- 講師：梅田 福子 (日体協公認スポーツ指導員) ・都司 晴海 (健康運動実践指導者)

高齢者教室

金-06 男の手作り料理教室 ～手ごねで作るパン&パスタ～

簡単手ごねのテクニックをマスターし、パンやパスタと、それに合う食事を楽しみましょう。

- 日程と：① 6/18 手作りパンで作るハンバーガー&野菜の冷製スープメニュー ② 7/2 夏にぴったりフォカッチャパン&手ごねパスタ ③ 7/16 焼きカレーパン&パパッとおいしい一品



- 曜日：毎回土曜日
 - 時間：午前10時～午後2時
 - 回数：3回
 - 対象：男性 (全回出席可能な方)
 - 定員：12人
 - 教材費：3,000円
 - 講師：畑 たみこ (料理研究家)
- ※準備物等は受講決定時にお知らせします。

金-07 知っておきたい薬草のお話

健康志向が進む中、「体に良い」とされる植物性の特定保健用食品や機能性表示食品が身近な存在になりました。この講座では、植物成分などの知識を学びながら、薬草に関する注意しておきたい点などを取り上げます。

- 6/16 「薬草の基礎知識」
- 6/30 「こんな薬草は要注意」

- とき：① 6/16 ② 6/30 ■曜日：毎回木曜日

大阪大谷大学連携講座

- 時間：午後7時～8時30分
- 回数：2回
- 定員：50人
- 準備物：筆記用具
- 講師：上垣内 俊行 (大阪大谷大学 薬学部准教授)



※申込多数で抽選となった場合は締切日の翌開館日の午前10時より、順次公開抽選を行います。